

平成30年度 豊見城市民体育館

# ボクシングエクササイズ教室

ダイエット、運動不足解消に最適☆  
個人の体力、ペースに合わせ無理なく受講が可能です！  
ボクシングの基礎からミット打ちまで丁寧に指導します！

【 全10回コース・水曜日 】

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ 実施日程

■ 予備日

① 1/9

② 1/16

③ 1/23

④ 1/30

⑤ 2/6

⑥ 2/13

⑦ 2/20

⑧ 2/27

⑨ 3/6

⑩ 3/13

予備日

3/20

3/27

曜日：水曜日

【時間】 13:30 ~ 14:30

【場所】 多目的室

【定員】 15名（先着）

【対象】 成人

【講師】 きんじょう げんき 金城 元気（一般社団法人TEAMたまぐすく）

【受講料】 4,000円（保険料込み）

【申込期間】 11/14開始

※受付時間：9:00~21:00（火曜休館）  
※火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 — 運動着・シューズ・ヨガマット・飲み物等
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。  
※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認下さい。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL：098（850）1550